

Bakal Penjelajah Grand Slam

Diserang akut gunung tidak halang Sara Sofea untuk tawan Gunung Elbrus

Oleh Faizatul Farhana Farush Khan
ffarhana@bh.com.my

Kuala Lumpur: Panorama indah dan mengagumkan yang dilihat Sara Sofea Muhammad Illaham dari puncak Gunung Datuk, Rembau, ketika berusia sembilan tahun membuatnya sangat teruja dan mula jatuh cinta terhadap aktiviti pendakian.

Momen indah diperoleh ketika menyertai Pertandingan Larian Gunung di situ, menjadi titik tolak untuk dirinya terus aktif dalam aktiviti pendakian sehingga mencatat sejarah sebagai pendaki termuda Malaysia dan Asia Tenggara

yang berjaya menawan Gunung Elbrus di Russia pada umur 16 tahun, Ogos lalu.

Ikuti perkongsian menarik pelajar Sekolah Menengah Sains Kuala Selangor (SMSKS) itu mengenai cabaran dan tarikan sukan ekstrem berkenaan.

Bagaimanakah pembabit awal anda dalam aktiviti pendakian?

Pembabit awal saya dalam aktiviti ini adalah atas dorongan ayah, Muhammad Illaham Ishak, 43, memandang beliau ialah seorang pendaki profesional. Sejak berumur empat tahun, ayah sudah mendedahkan saya dengan aktiviti lasak dan mencabar seperti perkhemahan serta mendaki bukit. Pada usia sembilan tahun,

ayah mendorong saya aktif dalam aktiviti pendakian pula dengan mengajak saya menyertai pertandingan larian gunung di Gunung Datuk. Walaupun ayah tidak memaksa dan penyertaan saya lebih kepada suka-suka kerana itu adalah pertama kali saya mendaki gunung, saya berjaya menduduki tempat ke-20 daripada ratusan peserta. Di sebalik kemenangan ini sebenarnya ada kisah lucu. Semasa saya sudah tiba di puncak dan dalam proses menuruni gunung, saya terdengar seorang urus setia pertandingan berbual melalui walkie-talkie menyebut ada seorang wanita berusia 30-an tertusuk kayu. Ketika itu, fikiran saya terus teringatkan ibu, Rosida Musa yang turut menyertai pertandingan sama. Masa itu kepenatan seolah-olah terus hilang dan saya berlari turun untuk pastikan adakah itu ibu. Akhirnya apabila tiba di garisan penamat, rupanya wanita itu bukan ibu dan saya terus diumumkan sebagai pemenang tempat ke-20 paling cepat walaupun pencapaian dan kelajuan saya itu disebabkan perasaan bimbang. Sejak itu, saya semakin aktif dalam aktiviti pendakian, termasuk mendaki Gunung Tahan dan Gunung Kinabalu, sebelum menakluk Gunung Fuji pada Mac lalu.

Apakah tarikan aktiviti pendakian?

Tarikan utama adalah perasaan saat tiba di puncak

Sara Sofea di puncak Gunung Elbrus.

sukar digambarkan dengan kata-kata. Rasa seperti segala kesukaran dan kepenatan mendaki hilang, malah umpama diri berjaya menggapai satu kejayaan besar. Aktiviti ini juga menguji ketahanan mental dan fizikal yang memupuk kekuatan diri untuk bersemangat serta berusaha sehingga berjaya dalam apa dilakukan, termasuk akademik. Pendakian juga membuatkan saya menjalani gaya hidup sihat, berani menempuh cabaran, mengisi masa terluang dengan aktiviti positif, selain mengembara dan mensyukuri melihat ciptaan Allah SWT sehingga ke negara luar.

Boleh ceritakan mengenai kejayaan anda mendaki Gunung Elbrus iaitu puncak tertinggi di Eropah?

Pendakian saya ke puncak Gunung Elbrus di Russia bagi merealisasikan impian untuk menakluk tujuh puncak tertinggi dunia atau *World Seven Summits*. Sebelum ke Gunung Elbrus, saya mendaki Gunung Fuji pada Mac 2019 sebagai antara persediaan pemantapan stamina dan penyesuaian diri. Misi pendakian saya ke Gunung Elbrus pada Ogos lalu diiringi ayah dan

seorang pendaki sokongan, iaitu penuntut Universiti Putra Malaysia, (UPM), Muhammad Farhan Abdul Rahman. Walaupun berdepan cabaran sukar, saya berjaya tiba di puncak gunung setinggi 5,642 meter itu pada jam 4.25 petang, 15 Ogos lalu selepas 12 jam pendakian.

Apakah cabaran ketika mendaki Gunung Elbrus?

Saya berdepan masalah kesihatan apabila diserang penyakit akut gunung (AMS) dan kekurangan oksigen ketika berada pada ketinggian 5,000 meter yang menyebabkan saya mengantuk dan muntah sehingga ada pendaki lain mengangap saya tidak akan berjaya, malah meminta saya menghentikan pendakian separuh jalan dan turun semula. Bagaimanapun, memikirkan saya sudah sampai pada kedudukan setinggi itu sambil terbayang wajah keluarga dan harapan rakyat Malaysia, saya tidak mahu mengalah serta terus menguatkan mental untuk menamatkan pendakian hingga ke puncak.

Apakah harapan anda dalam aktiviti pendakian dan akademik?

INFO

SARA SOFEA MUHAMMAD ILLAHAM

- **Umur:** 16 tahun
- **Sekolah:** Sekolah Menengah Sains Kuala Selangor
- **Tarikh Lahir:** 7 April 2003
- **Tempat Lahir:** Shah Alam
- **Hobi:** Berbasikal dan membaca
- **Cita-cita:** Pakar Bius
- **Prinsip:** Semangat kuat pasti menghasilkan kejayaan
- **Idola:** Pendaki muda Jepun, Marin Minamiya
- **Pencapaian:**
 - Pendaki termuda Malaysia dan Asia Tenggara yang menawan Gunung Elbrus

Dalam aktiviti pendakian, saya mahu merealisasikan impian bergelar Penjelajah Grand Slam untuk melengkapkan siri pendakian tujuh gunung tertinggi di tujuh benua, selain penjelajahan ke Kutub Utara dan Kutub Selatan sebelum berusia 25 tahun. Saya mahu menjadi contoh kepada beliau, terutama wanita untuk berani mencabar kemampuan diri walaupun masih muda, memiliki semangat juang tinggi dalam apa apa dilakukan dan membabitkan diri dalam aktiviti positif. Dalam bidang akademik pula, saya ingin berjaya dalam pelajaran untuk mencapai cita-cita menjadi doktor pakar bius.



Sara Sofea bersama ayahnya mengibarkan Jalur Gemilang selepas berjaya menawan Gunung Kinabalu.